テーマ『環境に配慮した取組～災害時の食生活について考える～』

◎　炊飯実験を通して、災害時の食生活について考える。

**＜　非常時の炊飯　＞**

**１　炊飯器・土鍋・ポリ袋でごはんを炊いてみよう**

　　＜材　料＞　米・・・炊飯器は２合・土鍋・ポリ袋は各1合

水・・・２L（はじめにペットボトルに水を入れる）

　　＜器　具＞　ガス（非常時はカセットコンロとボンベで代替できる）

　　　　　　　　土鍋、鍋、ポリ袋（電子レンジ可）、輪ゴム、

食器（ラップを敷いて使用する）・スプーン

炊飯器（5.5合炊き）

　　＜方　法＞　炊飯器とＡ、Ｂの方法を比較してみよう

　　　　　　　【Ａ】土鍋で炊く方法　　　【Ｂ】ポリ袋で炊く方法

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 準備・米（2合）を洗い吸水　　　　　・米（1合）を洗い水（200mL）に吸水 | | | | |
| 炊飯器で炊く | 【Ａ】　土鍋で炊く方法 | | 【Ｂ】ポリ袋で炊く方法 | |
| 手　順 | 手　　順 | 注意点  気付いた点 | 手　　　　順 | 注意点  気付いた点 |
| 白米モードで  炊飯する | １）土鍋に米と  水を入れて強火  で加熱する。 |  | １）ポリ袋に米と水を入れ、口をゴムでしばる。 |  |
| ２）沸騰して蒸  気が出てきたら  弱火にする。（10分） |  | ２）１）を沸騰し  た湯の中に入れ  そのまま加熱す  る。（15分） |  |
| ３）火を止めてふたをしたまま１０分蒸らす。 |  | ３）火を止めてそのまま１０分蒸らす。 |  |
| ＜試食＞ | ＜試食＞ | | ＜試食＞ | |

**２　炊飯器と【A】【B】の炊飯について比較して、①～⑤についてそれぞれ記入しよう**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 炊飯器で炊く | 炊飯器で炊く | 【Ａ】土鍋で炊く | 【Ｂ】ポリ袋で炊く |
| ①使用した道具 | 炊飯器 |  |  |
| ②難易度  （失敗はないか） |  |  |  |
| ③使用する水と  使用量  （準備～片付け） |  |  |  |
| ④衛生・安全面 |  |  |  |
| ⑤試食・片付け |  |  |  |

**３　非常時の調理にはどんな工夫が必要だと思いますか？**

|  |  |
| --- | --- |
| (Ⅰ)準備の時 | ・  ・  ・ |
| (Ⅱ)調理の時 | ・  ・  ・ |
| (Ⅲ)試食の時 | ・  ・  ・ |
| (Ⅳ)片付けの時 | ・  ・  ・ |

**まとめ**

|  |
| --- |
| **感　想　本時の目的（炊飯器を使わずにご飯を炊けるようにする・防災対策について考えよう）はどうだったか** |

　　年クラス（　　　　）No（　　　）氏名